PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

SECTOR HORTOFRUTÍCOLA



RECOLECCIÓN DE FRESAS Y BERRIES

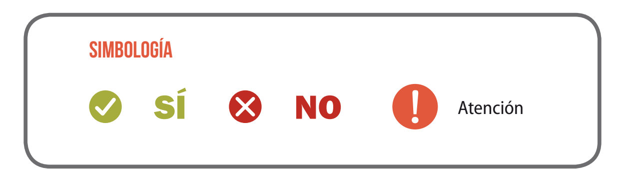








TABLA DE CONTENIDOS















MÓDULO 1

CONCEPTOS BÁSICOS DE SEGURIDAD Y SALUD



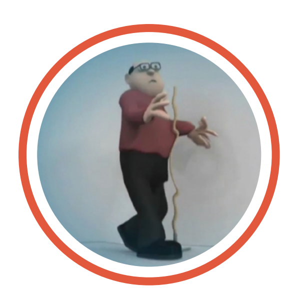
PELIGRO



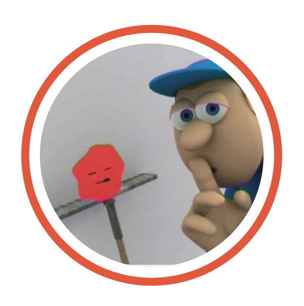
RIESGO



ACCIDENTE



MEDIDAS DE PREVENCIÓN



PROTECCIÓN













DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES

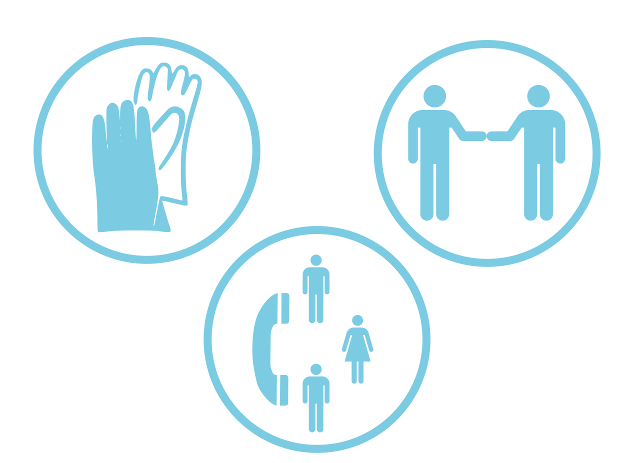
DERECHOS

- Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz que proporciona el empresario.
- Deben ser formados e informados sobre los riesgos y medidas preventivas.
- Revisión periódica de su salud.

OBLIGACIONES

- Seguir las instrucciones de sus superiores.
- Utilizar los medios de protección.
- Informar a su superior de cualquier incidencia.
- Cooperar con la empresa.

















MÓDULO 2

MAQUINARIA, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS

¡Está prohibido transportar personas en el tractor y en la maquinaria agrícola, por lo que ésta sólo debe ser utilizada por el conductor de la misma!







¡ATENCIÓN EN VÍAS COMPARTIDAS POR VEHÍCULOS Y TRABAJADORES!

No acercarse, ni permitir a otras personas acercarse al tractor ni a los aperos cuando estén en funcionamiento







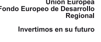


















HERRAMIENTAS MANUALES: TIJERAS DE RECOLECCIÓN Y PODA, SIERRAS, NAVAJAS, CUCHILLOS, AZADAS, ETC.

RIESGOS



- Cortes con navajas o tijeras.
- Golpes con palas, azadas, rastrillos, etc.

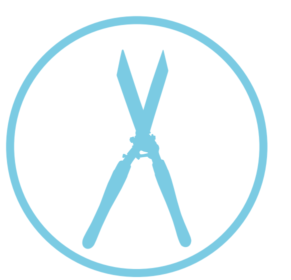
MEDIDAS PREVENTIVAS

- Solo debes usar las herramientas para aquellas tareas para las que han sido diseñadas.
- Las herramientas de corte deben estar afiladas.
- Cuando no uses las herramientas déjalas donde se vean bien y con el filo hacia abajo.
- Revísalas y mantenlas en buen estado
- Guárdalas en un lugar seguro después de utilizarlas.























¡NO PONER LA MANO DELANTE DE HERRAMIENTAS AFILADAS!







¡NO LLEVAR HERRAMIENTAS EN LOS BOLSILLOS!

















MÓDULO 3

ERGONOMÍA Y ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS

Las tareas de recolección de fresas y berries se pueden dividir en tres fases :


RECOGIDA DE FRUTO Y COLOCACIÓN EN CAJAS




DESPLAZAMIENTO DEL CARRO POR LAS CALLES DE CULTIVO




TRASLADO Y COLOCACIÓN DE CAJAS EN EL CAMIÓN O PALETS



RIESGOS

POSTURAS FORZADAS Y MANTENIDAS

- De pie, con la espalda y el cuello flexionados al recoger los frutos cercanos al suelo.
- De pie, con la espalda recta y el cuello hacia atrás en el caso de los berries y algunos cultivos de fresas (plantas y frutos por encima de los hombros).
- Movimientos repetitivos y giros de tronco al extraer el fruto y colocarlo en la caja.









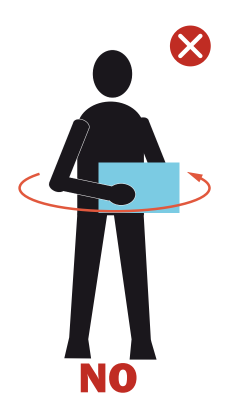






MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar los giros de tronco mediante el desplazamiento de las piernas entre la extracción del fruto y su colocación en las cajas.
- Haz cambios de postura y algunos descansos .
- Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.





DESPLAZAMIENTO DEL CARRO POR LAS CALLES DE CULTIVO

EMPUJE Y TRACCIÓN

RIESGOS

- Sobresfuerzo.
- Posturas forzadas.
- Golpes.
- Atropellos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar el propio peso del cuerpo; inclínese un poco hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción.
- Los pies no deben resbalar al inclinarse hacia delante o hacia atrás.
- Evitar torcer o doblar la espalda.
- Las asas o asideros deben encontrarse entre su hombro y su cintura, de forma que el empuje y la tracción se realicen en una postura cómoda.
- Los carros deben mantenerse en buen estado, las ruedas deben tener siempre las dimensiones correctas y girar suavemente.










TRASLADO Y COLOCACIÓN DE CAJAS EN EL CAMIÓN O PALETS

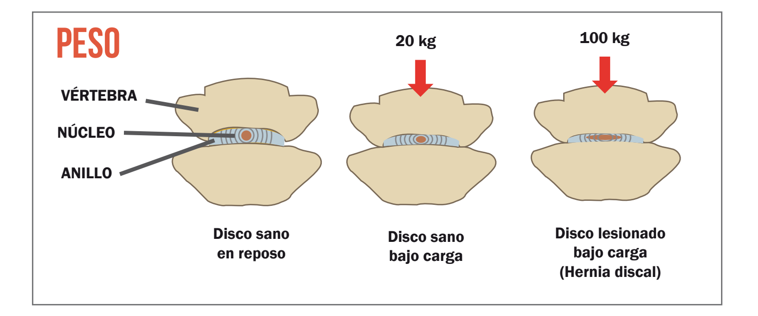
RIESGOS

- Fatiga muscular.
- Sobrecarga.
- Dolor de cuello, espalda.
- Molestias en la columna vertebral, sobre todo, en la zona lumbar, dando lugar a lumbagos, pinzamientos o hernias discales.
- Problemas circulatorios.

POSTURA





















TRASLADO Y COLOCACIÓN DE CAJAS EN EL CAMIÓN O PALETS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No manipular de forma manual cargas muy pesadas y utilizar un medio auxiliar en caso de tener que hacerlo (carros, traspaletas, carretillas) o realizarlo con un compañero.
- La carga máxima recomendada para mujeres es de 15 kg.
- Utilizar guantes si la carga tiene aristas o cantos.



sí



sí

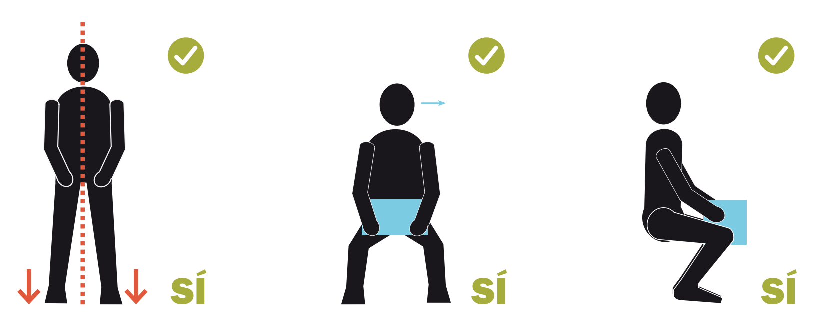


sí

MEDIDAS PREVENTIVAS

LEVANTAMIENTO DE LA CARGA

- Separar los pies, colocando un pie más adelantado que otro, adquiriendo una posición estable.
- Piense dónde va a dejar la carga y asegúrese de que no haya obstáculos en la zona de paso.
- Al coger la carga del suelo doblar las piernas con la espalda recta y sujetar firmemente la carga empleando las dos manos.
- Levantar la carga extendiendo las piernas, con la espalda recta y manteniendo la carga próxima al cuerpo con los brazos y codos pegados a los lados del cuerpo.

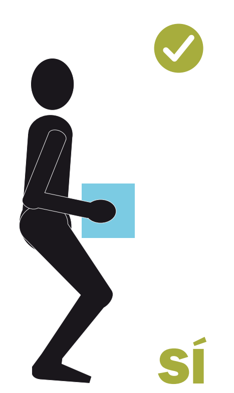


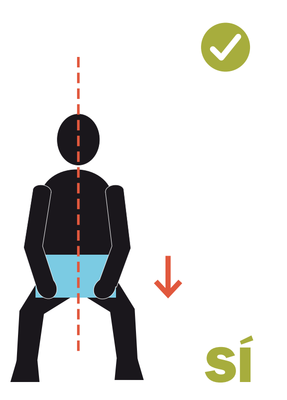
SEGUIR UN PROCEDIMIENTO CORRECTO DE MANIPULACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS

DESPLAZAMIENTO Y COLOCACIÓN DE LA CARGA

- Durante el desplazamiento de la carga, evitar los giros bruscos del tronco.
- Depositar la carga en el suelo con la espalda recta, cargando la fuerza sobre las piernas (flexionando las piernas).
- Evitar la colocación de cargas en alturas por encima de los hombros.

















RECUERDA

EVITA LOS GIROS DE TRONCO EN LA RECOGIDA, MUEVE LOS PIES, SOBRE TODO CON CARGAS.

HACER DESCANSOS PERIÓDICOS.

NO MANIPULES MANUALMENTE CARGAS MUY PESADAS, MÁXIMO 15 KG. SI ERES MUJER.

CUANDO COJAS LA CAJA DOBLA LAS PIERNAS MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA.

RIESGOS



- Fatiga
- Estrés
- Desmotivación

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Haz descansos cada cierto tiempo.
- Pregunta cualquier duda que tengas para realizar tu trabajo.
- Comunica a tu encargado tus necesidades.









MÓDULO 4

PRODUCTOS QUÍMICOS, ABONOS Y PRODUCTOS FITOSANITARIOS



FACTORES DE RIESGO: TIPOS DE PRODUCTOS

SÍMBOLO	PELIGRO	RIESGO	PRECAUCIÓN	SÍMBOLO	PELIGRO	RIESGO	PRECAUCIÓN
	Explosivo	Puede explotar fácilmente	Evitar golpes, fuego, chispas o calor		CORROSIVO	Puede dañar la piel al tocarla	Evitar el contacto
	Inflamable	Puede arder fácilmente	Evitar golpes, fuego, chispas o calor		TÓXICO: Toxicidad aguda (oral, cutánea, por inhalación)	Puede causar enfermedades	Evitar el contacto y la respiración de sus vapores
	Comburente	Puede reaccionar violentamente si se junta con un inflamable	Evitar el contacto con sustancias inflamables		TÓXICO/ IRRITANTE/ SENSIBILIZANTE	Puede irritarte la piel y los ojos o causarte enfermedades, alergias	Evitar el contacto y la respiración de sus vapores
	Peligros para el medio acuático	Contaminación ambiental	Evitar derrames y vertido en desagües		SENSIBILIZANTE/ TÓXICO/ MUTÁGENO/ CANCERÍGENO	Puede causar enfermedades en la descendencia, alergias.	Evitar el contacto y la respiración de sus vapores










RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

- Solo podrán aplicar productos tóxicos empresas autorizadas y usuarios específicamente formados.

- En la preparación y aplicación de los productos hay que utilizar la ropa de trabajo y los equipos de protección adecuados.

- No se debe comer, beber ni fumar en presencia de los productos. Hay que lavarse las manos antes de comer, beber o fumar. No se debe comer fruta que no se haya lavado.

- Se deben almacenar los productos peligrosos en lugares indicados. Leer y respetar las normas indicadas en la etiqueta para el almacenamiento y la utilización de los productos. Guardar en sus envases y bajo llave.

















EQUIPOS ESPECÍFICOS DE PROTECCIÓN



NO



SÍ



SÍ













MÓDULO 5

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL





EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Equipo que usa el trabajador para protegerse de uno o más riesgos.

TODOS LOS EPI´S LLEVARÁN MARCADO CE Y FOLLETO INFORMATIVO

HOJA DE CARACTERÍSTICAS

Guantes de protección mecánica y térmica, para soldadores

ORGANISMO NOTIFICADO Nº XXXX

Descripción y composición:

- Guante de 5 dedos
- Cuero serraje crupón curtido al cromo, de aproximadamente 1,5 mm, extra-flexible
- Protección en costuras
- Totalmente forrado
- Manga larga, con el dorso de una sola pieza

Talla:

- Única

Mantenimiento:

- Cuando su estado lo aconseje, el guante puede lavarse industrialmente en seco

Niveles de protección según Normas Europeas

Mecánica según EN 388



ABCD

A Resistencia a la ABRASIÓN XXXX ciclos, Nivel X
B Resistencia al CORTE Factor XXXX, Nivel X
C Resistencia al DESGARRO XXXX Newton, Nivel X
D Resistencia a la PENETRACIÓN XXXX Newton, Nivel X

Térmica según EN 407





ABCDEF

A INFLAMABILIDAD: Nivel X
B Calor por CONTACTO: xx seg (xxx°C) Nivel X
C Calor CONVETIVO: HTI xx seg Nivel X
D Calor RADIANTE: t_2 xx seg Nivel X
E Salpicaduras de METAL FUNDIDO >xx gotas Nivel X
F Gran proyección de metal fundido: No adecuado frente a este riesgo.

Este guante está especialmente indicado para ser utilizado en los trabajos tipo soldador o similar, donde se requiera una buena protección mecánico/térmica, manteiendo un buen nivel de confort.

NO DEBE USARSE
Este tipo de guantes en puestos de trabajo donde el riesgo a cubrir supere los niveles de prestaciones alcanzados seçgun EN 388 y EN 407, o cuando se trate de riesgos no mecánicos o térmicos (p.e. químicos, eléctricos, etc.)



RECOMENDACIONES

Los EPIs deben ser seleccionados teniendo en cuenta:

- Deben tener la talla adecuada para cada trabajador.
- Los EPI´S los debe proporcionar el empresario.
- No deben ser molestos.
- El trabajador tiene la obligación de usarlos.
- El trabajador debe cuidarlos.














IDENTIFICACIÓN DE EPI EN FUNCIÓN DE LOS TRABAJOS DESARROLLADOS

- **Sombreros, gorros, gorras:** En los trabajos de recolección a la intemperie y al sol.
- **Casco de seguridad:** En los trabajos de poda y en los trabajos en altura.
- **Gafas o Pantallas de Seguridad:** En trabajos de recolección en arboles, poda y aclareo.
- **Guantes de Seguridad:** Para manipular materiales o herramientas se usan guantes adecuados al riesgo (heridas, cortes, etc.) Para trabajar con productos químicos, zoosanitarios o fitosanitarios o en operaciones con riesgo biológico, se utilizarán los de látex o goma.













IDENTIFICACIÓN DE EPI EN FUNCIÓN DE LOS TRABAJOS DESARROLLADOS

- **Calzado de seguridad:** Es necesario su uso con puntera reforzada para evitar golpes, cortes, etc.
  Este material se adaptará a las características del trabajo que haya que realizar (por ejemplo: botas altas de goma cuando exista agua, barro, estiércol, etc.).

- **Mascarillas y equipos filtrantes (solo con fitosanitarios):** Operaciones con exposición a gases, vapores, polvo, humos, etc. La mascarilla debe ajustarse correctamente, se elegirá en función del producto y cambiará el filtro conforme a las indicaciones que indique el fabricante en las instrucciones.

- **Ropa de trabajo, perneras, polainas:** Cuando trabajes entre cultivos mojados, con lluvia o nieve utilizarás **botas y trajes de agua** y ropa adecuada para nieve.

- **Cremas de protección:** Personal especialmente sensible bajo criterio médico.
  Exposición al sol en trabajos en los que no es posible cubrirse con sombreros, ropa, etc.








Unión Europea
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Invertimos en su futuro






RECUERDA

ESTOS EQUIPOS HAN SIDO DISEÑADOS PARA TU SEGURIDAD Y CUMPLEN ESTE FIN ÚNICAMENTE CUANDO SE UTILIZAN Y MANTIENEN CORRECTAMENTE.

NO LOS DESCUIDES.

RESPETA LAS INDICACIONES DEL MANUAL DEL USUARIO, SÓLO TU SALDRÁS GANANDO.










MÓDULO 6

CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS

EXPOSICIÓN AL FRÍO

RIESGOS

- Hipotermia.
- Falta de sensibilidad en extremidades, lo que puede provocar todo tipo de accidentes.



- Utilizar ropa de abrigo (gorros, guantes y de protección aislante) adecuada a la temperatura existente.
- Ingerir alimentos o bebidas calientes.















SÍNTOMAS DEL ESTRÉS POR CALOR

- Aceleración del pulso cardiaco.
- Elevación de la temperatura corporal, que puede llegar a los 42º C.
- Fatiga fuerte y repentina, náuseas, vértigo o mareo, malestar general.
- Desorientación o confusión.
- Irritabilidad inexplicable.
- La sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca.













MEDIDAS PREVENTIVAS

- Hay personas a la que le afecta mucho el calor: edad, sobrepeso, embarazo, problemas cardio-respiratorios o medicación contraindicada.
- La aclimatación al calor es paulatina, alcanzándose el máximo a las tres semanas de actividad.
- Utilizar ropa adecuada (ligera, de algodón y corta) y protegerse la cabeza con gorras o sombreros.
- Beber con frecuencia agua o bebidas isotónicas en pequeñas cantidades.
- No beber agua identificada como “**no potable**”.









MEDIDAS PREVENTIVAS

- En verano, realizar las tareas de forma que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, se efectúen en las horas de menor insolación.

- Tener lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc. Realizar breves descansos cada dos horas, tomando algún alimento y bebiendo agua.

- Mantener la piel siempre limpia para facilitar la transpiración y protegerse las piel expuesta al sol con cremas.

- Humedecer la ropa.

- Ante síntomas como: náuseas, bajada de tensión o interrupción de sudoración: interrumpir la exposición al calor.

















CONTACTO CON ANIMALES

RIESGOS

- Mordeduras, picaduras (víboras, arañas, garrapatas, avispas), arañazos y otros contactos.
- Contacto o enfrentamiento con animales silvestres, avisar al encargado.
- Algunos de estos contactos pueden inocular veneno y transmitir enfermedades.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prestar especial atención en épocas de verano y primavera, pues aumenta la presencia de insectos.
- En caso de que existan insectos usar repelentes.
- Vacunarse en caso de alergia a algún tipo de picadura de insectos como pueden ser picaduras de abeja.

















MÓDULO 7

EL TRABAJO EN INVERNADEROS



RIESGOS

- Cortes, arañazos y/o pinchazos con alambres en partes del cuerpo, incluso ojos.
- Caídas al mismo nivel por suelos irregulares o por conductos/ gomas de riego en zonas de paso.
- Ahogamientos por caídas en balsas de agua para riego.



- Usa guantes para manipular alambres.
- Camina por lugares habilitados.
- Evita moverte en zonas donde existan conductos o gomas de riego.
- Está prohibido bañarse en las balsas de riego.











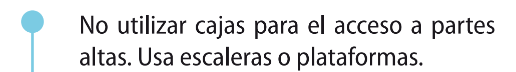




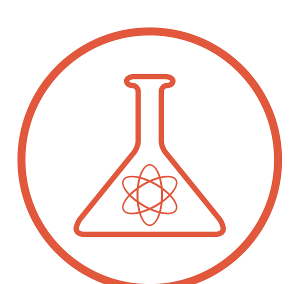


RIESGOS

- Caídas a distinto nivel por subirse en cajas de plástico para hacer el "atado" o "entutorado" de la planta.
- Los relativos a la manipulación y exposición a productos fitosanitarios
- Calor.



- No utilizar cajas para el acceso a partes altas. Usa escaleras o plataformas.
- Los productos fitosanitarios solo los debe manipular personal formado.
- Respeta las normas descritas para el trabajo en ambientes calurosos.





















MÓDULO 8

PRIMEROS AUXILIOS

EN TODO LUGAR DE TRABAJO DEBE HABER, COMO MÍNIMO, UN BOTIQUÍN PORTÁTIL QUE CONTENGA:

- Desinfectantes y antisépticos autorizados.
- Gasas estériles, algodón hidrófilo y venda.
- Esparadrapo y apósitos adhesivos.
- Tijeras, pinzas y guantes desechables.
- Es importante revisar periódicamente el botiquín para poder reponer lo que se haya ido gastando.







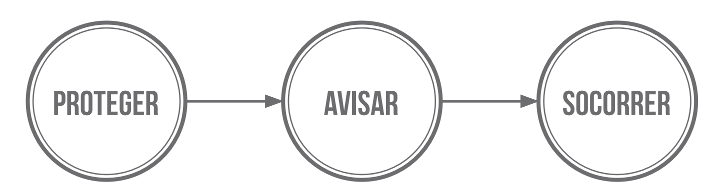






¿ QUÉ HACER?

CONDUCTA PAS



- Proteger del peligro a la víctima y al resto de las personas incluido uno mismo.
- Avisar o pedir ayuda a las compañeras y encargado y, si es necesario, llamar al 112.



- Socorrer:

Valoración inicial del accidentado → Reconocimiento de signos vitales

Prestación de primeros auxilios → **A** Consciencia
B Respiración
C Pulso









HERIDAS



- No manipules la herida
- Lávala con agua y jabón
- No uses pomadas
- Tápalas con gasa estéril

QUEMADURAS



- Aplica agua abundante sobre la zona quemada un mínimo de 15 minutos.
- Quítale la ropa, anillos, pulseras, etc., impregnadas de líquidos calientes.
- No uses pomadas.
- Cúbrelas con gasa estéril.
- Trasládalo al centro médico más próximo.











DESMAYOS, PROYECCIONES Y CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

DESMAYOS



Túmbale con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.



PROYECCIONES

- Lavado con agua abundante a temperatura ambiente >15º
- No frotar el ojo.
- Traslado a centro médico.

CUERPO EXTRAÑO EN OJOS

- No manipular.
- No frotarse el ojo.
- Tapar el ojo con una gasa limpia y traslado a centro médico.











HEMORRAGIAS



Aplica gasas o paños limpios sobre el punto sangrante



Si no cede, añade más gasa encima de la anterior y haz más compresión



Aprieta con los dedos encima de la arteria sangrante



Trasládalo al centro médico más próximo

CONVULSIONES



- No impidas los movimientos.
- Colócale tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Impide que se muerda la lengua, poniéndole un pañuelo doblado entre los dientes.











PRODUCTOS TÓXICOS

- Recabar información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llamar al **112.**



- Si hay signos de asfixia, hacer la respiración artificial boca a boca.
- Colocar a la víctima tumbada en posición de seguridad y evitar que se enfríe tapándolo con una manta.
- Trasladar a un centro médico.

EN CASO DE INGESTIÓN

- Si está consciente, provocar el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos o hidrocarburos).










BOCA A BOCA - MASAJE CARDÍACO

El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es:

30 COMPRESIONES → **2 INSUFLACIONES** → **100 COMPRESIONES POR MINUTO**



Asegúrate que las vías respiratorias estén libres



Mantén hacia atrás la cabeza del accidentado



Mantén hacia arriba su mandíbula










BOCA A BOCA - MASAJE CARDÍACO



- Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.
- Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, se le tapan los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, y se insufla por la nariz.



Punto del masaje cardíaco



Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.










PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE GOLPE DE CALOR

- Transportar al afectado a un lugar fresco a la sombra, debe guardar reposo con la cabeza elevada.
- Humedecer el cuerpo con alcohol o agua fría para bajar la temperatura.
- El enfermo debe ser trasladado a un hospital de inmediato.

















MÓDULO 9

PRIMEROS AUXILIOS

RIESGOS

- Atropellos.
- Golpes con vehículos.
- Caídas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Circula por la izquierda en carretera.
- Evita caminar por carreteras de noche.
- Utiliza prendas de alta visibilidad para desplazarte por carreteras.
- No utilices dispositivos que te limiten la audición.











Unión Europea
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Invertimos en su futuro









